



## レンジ蒸し

【1人前】 エネルギー473kcal タンパク質16.5g 脂質5.4g 塩分2.2g 鉄2.0mg

### 材料・1人分

●ごはん…………… 200g

#### レンジ蒸し

- 豚肉…………… 30g
- レタス…………… 70g
- もやし…………… 50g
- パプリカ…………… 20g
- 市販のポン酢…………… 15g

#### 塩炒め

- そらまめ…………… 20g
- 玉ねぎ…………… 20g
- しょうが…………… 1g
- サラダ油…………… 1g
- オイスターソース…………… 1g
- 塩…………… 0.3g

#### ところてん

- ところてん…………… 80g
- からし…………… お好みで
- 酢…………… 6cc
- しょうゆ…………… 2cc
- 砂糖…………… 2g

#### フルーツ

- プラム…………… 1個

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、レタスはちぎる。パプリカは薄切りにしておく。
- 2 豚肉とレタス・もやし・パプリカを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで3分間加熱する。電子レンジの性能によって加熱状況が異なるので、火が通ったことを確認し、市販のポン酢大さじ1をかける。

### 注意点

レンジ蒸しは豚肉30g程度のたんぱく質を多く含む食品を利用し、便秘防止になる食物繊維豊富な夏野菜を増やしました。きのこや他の野菜を利用してもおいしく召し上がれます。またデザートにはところてんを添えました。